



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Christensen, Heike

□□: LCB Laufclub Burgwedel

□□: 578

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W55

□□□: 1:02:05

□□: 9.28 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 149)

□□□□□/□: 29 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 56:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:26	7:54	4	4:29	30	12:41	4.10	32:26	7:54	4	4:29	8	0:19	
Loddenke	2.20	11:33	5:15	1	-	14	3:03	6.30	43:59	6:58	4	4:05	8		
Ilsenburg/Markt	3.30	18:06	5:29	4	1:31	28	5:14	9.60	1:02:05	6:28	4	5:36	29	20:15	